

El equipo perfecto para una escapada de montaña

Noticias 24hs | 13-12-2023 | 11:13



Equipación Montaña

Prepararse adecuadamente para una jornada de senderismo en la montaña es esencial para garantizar no sólo la comodidad sino también la seguridad.

La elección de la ropa, comenzando por las camisetas de montaña como prenda básica es solo una parte de la equipación necesaria.

¿Qué sería imprescindible?

Camisetas de montaña: es necesario optar, a ser posible en estas fechas, por camisetas de manga larga o transpirables que sean de rápido secado. El algodón, aunque es perfecto para otras ocasiones, retiene la humedad y puede acabar siendo un problema.

Además, es necesario sumar una chaqueta técnica o una sudadera liviana cuando se vaya a subir a altitudes elevadas. No está de más incluir un chubasquero de los que se pliegan suficiente para proteger de la lluvia y viento en caso de que vaya cambiando a lo largo del día.

Usar unos pantalones resistentes, cómodos y apenas costuras es una de las mejores decisiones para evitar rozaduras al cabo del día. Además, llevar debajo unos pantalones cortos pueden ayudar en caso de que haya zonas de baño llegado el momento para luego poder cambiarse.

El calzado es otro de los imprescindibles. Los zapatos de trail, con suela antideslizante para terrenos irregulares son clave. Los calcetines, aunque parezcan secundarios, en este caso deben cobrar protagonismo y ser de gran calidad para mantener el pie seco y cómodo.

El resto de la equipación deberá ir en la mochila, donde habrá que meter algo de comida en forma de barritas y agua, linterna, un botiquín de primeros auxilios y algo de cambio. La protección solar

y las gafas de sol forman parte de los objetos necesarios, así como las brújulas y cargadores incluso solares externos para poder recargar los móviles en caso de cualquier incidente.

Muchos optan por llevar también bastones de senderismo e incluso dispositivos de navegación GPS.

?Es importante también asegurarse de compartir la información y ruta con quienes se queden en tierra por si ocurre algo. Estar en comunicación es clave para asegurarse la tranquilidad? explican.

Autor: Redacción